



КАКОЙ ВРЕД НАНОСИТСЯ ПОДРОСТКУ ПРИ КУРЕНИИ ВЕЙПА

Электронные сигареты получили в наше время огромную популярность, особенно в среде подростков. Курящих вейперов в подростковом возрасте можно увидеть сегодня повсюду. Это привело к тому, что ученые всего мира стали изучать вред вейпа для подростков и влияние электронных сигарет на здоровье. Курильщики считают курение электронных устройств абсолютно безопасной имитацией курения, но все чаще в различных источниках публикуются материалы, в которых говорится о том, что вред от курения электронных сигарет сравним с вредом от курения обычных.



Как устроен вейп? Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик. **Из чего состоит жидкость для парения?**

- Глицерин
- Пропиленгликоль (E1520)
- Ароматические добавки
- Никотин (не всегда)

Вейперы считают, что курение электронных сигарет не несет вред здоровью, не опасно, т.к. при курении не выделяются курение смолы. **НО отсутствие канцерогенных смол не может сделать устройство для парения абсолютно безопасным.**

Что мы имеем на самом деле?

- Специалисты из Национальной лаборатории имени Лоренса в Беркли определили, какие токсичные вещества образуются при курении электронных сигарет. В выделяющемся паре при курении электронных сигарет содержится 31 *опасное вещество*
- В некоторых случаях жидкость для электронных сигарет готовят вручную, такая жидкость стоит в разы дешевле и доступна каждому. На таком товаре нет информации о составе.
- При нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ значительно увеличивается.

Воздействие на организм:

- Вейперы подвергают себя риску развития смертельной «попкорновой болезни». Такой вывод сделали ученые, обнаружив токсичный химикат диацетил в 75 % ароматизаторов для курения. Диацетил используется во многих ароматизаторах (фруктовый ароматизатор, запах кондитерских изделий, конфет) Диацетил, химическое вещество, используемое в качестве аромата масла в продуктах питания, стало причиной развития облитерирующего бронхолита. Это заболевание было обнаружено у сотрудников компании-производителя попкорна. Данное вещество употреблять в пищу можно, но при вдыхании на протяжении долгого времени оно становится опасным. **Диацетил** вызывает воспаления, образование рубцов, сужение бронхов (крошечных дыхательных путей в легких)

- **Пропиленгликоль** имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек.

- Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки устройства, приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами. Акролеин *раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также*

проявляет мутагенные свойства. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает *воздействие на центральную нервную систему.*

- Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают *аллергические заболевания* верхних дыхательных путей вплоть до развития *бронхиальной астмы*. Никотин, содержащийся в жидкостях вызывает *зависимость*, а также приводит к развитию *раковых заболеваний*. Вдыхаемый дым вызывает *сухость во рту*.

- Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к *передозировке никотина с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью.*

- Ученые Кореи провели исследование жидкости для электронных сигарет и выявили как минимум **10 токсинов** и несоответствие между заявленным содержанием никотина и фактическим.

- Замена курения обычных сигарет электронными может продлевать **период полного отказа от курения.**

- Известно о некоторых случаях, взорвавшихся около лица электронных сигаретах в связи с перегревом аккумулятора.

- Общее использование одного вейпа может привести к передачи инфекционных заболеваний таких как *гепатит и туберкулез.*

- Курение вейпов вызывает психологическую зависимость.

Каждый курильщик электронных устройств обязан знать, что:

- Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.

- Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца.

- Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.

- Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

Таким образом, очевидным фактом является вред вейпа для подростков. После затухания первоначального эффекта в организме может снова возникнуть желание повейпить. Для того, чтобы воспрянуть духом, подростку – курильщику необходимо получить новую порцию вредного вещества. **Без этого он чувствует подавленность, усталость и раздражительность.**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) относит электронные сигареты к электронным системам доставки никотина и отмечает, что их применение недостаточно исследовано в отношении безопасности и эффективности в качестве средства лечения никотиновой зависимости

Также очень важно поставить цель и убедить, что даже при отказе даже от одного “парения” электронной сигареты за день в течение недели можно в принципе справиться с вредной привычкой.

Далее следует найти занятия на свободное время. Это могут быть: спортивные тренировки, увлечение музыкой, рисование и прочие увлечения. Причем желательно, чтобы в занятии были задействованы руки и была возможность творческой самореализации.

Без поддержки близких, то есть всех членов семьи, справиться с привычкой будет очень сложно. В некоторых случаях ребенку помогает избавиться от вейпинга публичный отказ. В этом случае он всем объявляет о том, что прекращает курить. . Нужно рассказать ребенку о вреде вейпа для подростков и окружающих. Он должен понять, что курение делает подростка врагом для самого себя. Также стоит напомнить про привыкание и сложность отказа от зависимости.